

# 《强身健体药酒家庭制作》

## 图书基本信息

书名：《强身健体药酒家庭制作》

13位ISBN编号：9787801425454

10位ISBN编号：7801425456

出版时间：2004-4-1

出版社：华艺出版社

作者：刘硕

页数：310

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《强身健体药酒家庭制作》

## 前言

目前，药酒保健养生已进入了千家万户，由于药酒具有“制作简单、便于存放、实用方便、内外可用、价廉省时、安全可靠、见效快、疗效高”的特点，因而备受人们的喜爱。中医学认为，酒有宣布药力，活血和营，上行头顶，外达皮肤，旁通四肢等功效，并且可以引药上行，助发药力。远在夏禹时代我国即有治酒之说。几千年来，经过不断地探索与发展，人们不仅掌握了药酒治病的方法，而且将其适用范围不断扩大，使药酒具有补虚强壮、养生延年、嫩肤美容的作用。而各种药酒以药之功，借酒之力，对临床的许多疾病有着显著的疗效，尤其是对一些顽固性的疑难病症，也有着令人信服的疗效。

为了，方便广大患者在家庭中自制药酒，祛病强身，益寿延年，本书本着“撷取精华、注重实效”的原则，广泛搜集并整理了流传于民间及各类医学典籍中屡用屡验的药酒效验秘方。书中每部分均以病症为纲，并从内、儿、妇、外、皮肤、骨伤、美容等各科疾病的防治及强身健体的角度入手，提供了大量便于家庭制作的药酒良方，目的是便于读者自我学习、自我阅读、自我查找，自我制作。本书文字简练、内容通俗，书中每一验方均易学易制，使读者能够在轻松的阅读中透彻理解并掌握药酒家庭制作的方法，以防治疾病，恢复健康的体魄。因此，本书是一种集普及性和实用性于一体的药酒保健人们的著作，相信一定会受到广大读者的喜爱。

# 《强身健体药酒家庭制作》

## 内容概要

为了方便广大患者在家庭中自制药酒，祛病强身，益寿延年，本书本着“撒取精华、注重实效”的原则，广泛搜集并整理了流传于民间及各类医学典籍中屡用屡验的药酒效验秘方。书中每部分均以病症为纲，并从内、儿、妇、沙人、皮肤、骨伤、美容等各科疾病的防治及强身健体的角度入手，提供了大量便于家庭制作的药酒良方，目的是便于读者自我学习、自我阅读。自我查找，自我制作。本书文字简练、内容通俗，书中每一验方均易学易制，使读者能够在轻松的阅读中透彻理解并掌握药酒家庭制作的方法，以防治疾病，恢复健康的体魄。因此，本书是一种集普及性和实用性于一体的药酒保健入门的著作，相信一定会受到广大读者的喜爱。

# 《强身健体药酒家庭制作》

## 书籍目录

### 第一篇 中医药酒：神奇的强身健体良药

#### 第一节

中医药酒的源流

#### 第二节

药酒的制作

#### 第三节

药酒的种类

#### 第四节

药酒的用法

#### 第五节

药酒的禁忌

### 第二篇 饮酒与养生：良药还是毒药

#### 第一节

饮用药酒的讲究

#### 第二节

饮酒与养生

#### 第三节

饮酒的危害

### 第三篇 四季药酒：春夏秋冬疗法

四、饮酒助“性”还是败“性” 酒里含有的酒精是一种中枢神经系统抑制剂，已被证实具有干扰并抑制性兴奋的作用，尤以男性更为明显。有人曾对正常成年男性在摄取酒精后血液中酒精浓度与阴茎勃起的关系进行了研究和分析，当每升血液中酒精浓度不超过25毫克时，对阴茎勃起并无影响，而当超过500毫克时，阴茎勃起则明显受到抑制。大量饮酒后，酒精会阻碍那些支配勃起的神经通道，引起短暂的性无能。女性喝醉酒时，虽然可勉强进行性交，但是达到性高潮的机会很少。由此可见，酒精能降低性欲、抑制性功能，这一点是肯定的。但有不少人认为饮酒能提高性欲。因为酒精的抑制作用具有双重性，酒精在抑制性功能的同时，也抑制了人们对性行为的紧张与羞涩，也就是说以酒壮胆，解除了思想顾虑，放松了对性行为的控制能力。然而，这种使人神经系统兴奋的情况，仅见于偶然少量饮酒者。倘若酗酒，即可明显地表现出性欲减退，大约有40%的男性出现阳痿，约5%~10%有射精障碍。在戒酒之后数月或数年内，性功能恢复正常者仅占这些病例的半数。在女性嗜酒者中，30%~40%存在性兴奋困难：约15%表现为性高潮丧失，或者性高潮的次数或强度减低。有证据表明，酒精能抑制体内雄激素的代谢合成。雄激素对维持男子特征及保持生殖器官的正常状态，是至关重要的。一旦缺乏，男子性征的缺失及生精障碍随即发生。其表现为：男子乳腺女性化，双侧睾丸萎缩，性欲减退，阳痿及不育，这在伴有酒精性肝硬化者中尤为明显。据统计，在酒精性肝硬化患者中，40%可出现男乳女化，60%睾丸萎缩，不育者高达80%。伴有肝损害时，不仅雄激素不足，同时还导致体内维生素A和锌缺乏，加重了精子生成障碍，故不育症的发生率高于无肝脏损害的嗜酒者。长期饮酒会使异常的精子增多，也是造成不育或生育力低下的原因。酒精使55%的女性有性功能减退的表现，如月经异常或闭经以及性欲低下，并常有不孕的高发率。究其原因，同样也与血中酒精浓度的增高有关。当血中酒精浓度升高时，存在于女性体内的雄激素（来自肾上腺）转化为雌激素的量大增，影响了雌激素与雄激素的比值。血中雌激素含量的增多，医学上称之为高雌激素血症，可引起子宫内膜过度增生，并伴有卵巢功能障碍，故而出现月经异常、不排卵、性欲低下等一系列功能障碍。大量饮酒的孕妇还可能生出患有胎儿酒精综合征的畸形儿。其表现为新生儿体重不足。身高不够，头围过小，头颅、面部和生殖器官的畸形等。基于上述分析，酒精并非情欲的刺激品，不能依靠酒精来提高性欲或对付原先已存在的性功能不足。

五、饮酒的禁忌

1. 服哪些药物时应该忌酒 酒是药友，炮制中药饮片时，有时需要加酒；煎煮中药时，有的要加酒；市场上供应的种类繁多，更是最好的例证。但是，酒有时又成为药物的敌人，特别是对西药而言。很多化学药品与酒同时服用，轻的会使药物失效，重的可导致死亡。有些青壮年因患病在身，大量喝酒，同时又服用镇静、安眠的药物而突然死去，这类报道屡见不鲜。
2. 何种情况下应忌饮啤酒 首先，胃及十二指肠球部溃疡的患者，在饮用啤酒后，会使胃肠压力增加引起胀痛等症状，而且极容易诱发溃疡病急性发作，严重时还可引起溃疡穿孔或出血。慢性胃炎患者饮用啤酒，会影响前列腺素E的合成，并能损伤胃黏膜而加重病情。德国海登大学医学专家最新研究发现，酿造啤酒的麦芽汁中，不仅含钙、草酸，而且还含有鸟核苷酸，这些物质均可导致尿路结石。所以已有尿路结石的病人，或患痛风、或尿内经常含有多量草酸钙结晶的患者，均不宜饮啤酒。啤酒与白酒混饮，会加重对胃肠道的刺激，从而引起消化功能紊乱。更不可把啤酒冰冻后再饮用，否则，会引起胃痉挛、胃痛，甚至腹泻等症状。痛风病人忌饮啤酒，剧烈运动后亦忌饮啤酒。日本东京女子医科大学研究人员报告，在作15分钟剧烈运动后的人马上饮1瓶（633毫升）啤酒，检查发现体内血液中尿酸的浓度比运动前增加2.1倍，而血液中可转化成尿酸的化学物质黄嘌呤竟增加了500倍以上。血中尿酸浓度的迅速提高，极易引起尿路结石及加重痛风性关节炎。有患癌倾向的人（如有患癌家属史，或居住地区为癌症高发区等），最好不饮啤酒。近年来，国外有较多报道，认为长期大量饮啤酒，患口腔癌和食道癌的可能性明显增高，每周饮3.5升以上啤酒的人，比不饮或少饮的人患胰腺癌的可能性要高3倍；每天饮10听以上啤酒的人，易患直肠癌。
3. 为什么晚上不宜饮酒 晚上喝酒后2小时之内，视力会大受影响，在黑暗中辨别物体的能力极大下降。国外科学家对此研究指出，这是酒精阻碍视网膜产生适应光线的感光视色素的缘故。所以，晚上宜少喝酒或不喝酒，特别是对老年人更应如此。
4. 老年人喝什么酒较合适 (1) 黄酒：黄酒是我国最古老的一种饮料酒，因其酒液颜色黄亮，故称黄酒。主要含有糖分、糊精、高级醇、甘油、有机酸、维生素等，是营养丰富的饮料。除饮用外，还可制成药酒，又可作一些中药的“药引”。 (2) 啤酒：啤酒由麦芽、啤酒花酿造而成，是一种理想的营养饮料，含有维生素B1、B2、H、菸酸、泛酸、叶酸以及可溶性蛋白质等。其中所含的

## 《强身健体药酒家庭制作》

氨基酸不仅数量大，而且品种多，具备人体不能合成的8种氨基酸，因此被称为“液体蛋白质”，又因含有多种维生素，又称为“液体维生素”，啤酒的产热量很高，被誉为液体面包。适量饮用啤酒对高血压病、心脏病、青光眼和结核病患者都是合适的。但饮用时不宜过量，否则容易引起体内脂肪堆积，加重心脏负担。

(3) 葡萄酒及其他果酒：酒精含量在12°-24°，主要成分是水、酒精、醇类、酸和酸性盐、糖、鞣酸、蛋白质、果胶等。饮用葡萄酒对身体虚弱、患失眠症和精神倦怠者及老年人来说是有益的。山楂酒具有开胃止痛、消食化积、治痢止泻、镇痛收敛、调经化瘀、活血止血、软化血管、降脂、降压等功效，老年人也可饮用。

5. 节日饮酒当有度 饮酒当有度，特别是在节日的时候更应注意适度饮酒。饮酒不当会造成许多恶果。

(1) 酒精损害中枢神经系统导致事故和暴力增加 神经系统对酒精极为敏感。实验证明，血液中的酒精浓度达到0.1%时，使人感情冲动（此时往往表现兴奋、话多），达到0.2%~0.3%时，使人行为失常，达到0.50%时可以导致死亡。据有关资料介绍：全世界的交通事故和工作事故，约1/3以上是由酗酒引起的。

长期喝酒的人，中枢神经系统往往呈现慢性乙醇中毒状态，有的发展为酒精中毒性精神病常有伤人毁物等冲动行为。有的资料介绍，经脑CT扫描证实，长期喝酒易致大脑萎缩。

(2) 酒精对消化系统，尤其是肝脏损害严重 酒的主要成分是乙醇（酒精），大约90%-95%的酒精都要通过肝脏代谢，因此喝酒对肝脏的损害最大。日常医疗实践证明，一次过量喝酒可使肝脏发生肿胀、变性和坏死，引起急性酒精中毒性肝炎。长期喝酒可引起肝脏结缔组织增生，也就是酒精中毒性肝硬化。还可以引起脂类代谢紊乱，导致脂肪沉积在肝内，形成脂肪肝。还可能诱发凶险的急性坏死性胰腺炎而致死亡。

酒精能刺激食管和胃黏膜引起消化道黏膜充血和水肿，导致食管炎、胃炎、胃溃疡和十二指肠球部炎症等。过量喝酒也是某些消化系统癌症的诱发因素之一。日本学者曾提出，嗜酒者消化道癌症的发生比不喝酒者高12倍。 .....

# 《强身健体药酒家庭制作》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)